Автор: Алексейчик А.

Чтение. Которое обобщает, единит, целит, исцеляет, создаёт целые, цельные, действенные образы нашего-моего внутреннего и моего-нашего общего, цельного внешнего мира. Одушевляет изнутри и одухотворяет снаружи, извне.

Как я уже упоминал, в этом представлении моей психотерапии мне хочется дать не только цельный, но и целящий образ всей психотерапии и, парадоксально, цельный, целящий образ отдельных её частей, областей. Что возможно только при объединении их изнутри и извне. «Крещение» водой и духом. Душой и духом. При участии веры.

И тогда при всей краткости изложения, благодаря очевидному действию души и духа, эта область психотерапии становится цельной сама по себе и целящей, являющей цельность всей психотерапевтической системы, системы отношений психотерапия – психотерапевт – средства психотерапии – пациент.

Библиотерапия (БТ) в этом смысле — особенно благодатный, наглядный образ. В нашем обычном, подверженном стрессам, патогенном, болезнетворном мире чтение тоже патогенно. Оно способствует не столько цельности наших отдельных процессов, нашей индивидуальности, цельности наших со-обществ, сколько их разделяет. Мы всё больше

знаем. Как правило, о разных частях, деталях жизни, отдельных процессах. Это отдельное знание. Знание, которое отделяет нас от общего знания. От знания со-обща, от со-знания. Знания, которые отделяют нас друг от друга. Даже от себя. От общего знания о себе. От знания, которое соединяет наш внутренний мир в единство, в образ, подобие. От знания о внешнем мире как единстве.

Ближе к нашей теме. Мы всё больше знаем о болезнях и почти ничего о здоровье... О причинах болезней, и — почти ничего о выздоровлении... О причинах ненависти. Но не о причинах приязни и любви... Всё больше знаем о «древе познания добра и зла»... Но практически — о познании зла...

Библиотерапия — лечебное, целебное чтение. Почему? Потому что это чтение не только для знания, хотя некоторые знания для больных чрезвычайно важны. Скорее — это чтение для душевности и духовности, истины, пути...

Итак, сравним образ БТ как лечебного, целебного чтения через душевность и духовность Ивана Александровича Ильина, мастера словесности, мыслителя, писателя, читателя, общественного деятеля.

«Как возникло, как созрело написанное?

Кто-то жил, любил, страдал и наслаждался; наблюдал, думал, желал — надеялся и отчаивался. И захотелось ему поведать нам о чём-то таком, что для всех нас важно, что нам необходимо духовно увидеть, прочувствовать, продумать и усвоить. Значит — что-то значительное о чём-то важном и драгоценном. И вот он начинает отыскивать верные образы, ясно-глубокие мысли и точные слова. Это было нелегко, удавалось не всегда и не сразу. Ответственный писатель вынашивает свою книгу долго, годами, иногда — всю жизнь; не расстаётся с нею ни днём, ни ночью; отдаёт ей свои лучшие силы, свои вдохновенные часы; “болеет” её темою и “исцеляется” писанием. Ищет сразу и правды, и красоты, и «точности» (по слову Пушкина), и верного стиля, и верного ритма, и всё для того, чтобы рассказать, не искажая, видение своего сердца...»

«И вот мы, читатели, берёмся за эту книгу. Перед нами накопление чувств, постижений, идей, образов, волевых разрядов, призывов, доказательств, целое здание духа (выделено мною. — А. А.), которое даётся нам сокровенно, как бы при помощи шифра. Оно скрыто за этими чёрными мёртвыми крючочками, за этими общеизвестными, поблёкшими словами, за этими общедоступными образами, за этими отвлечёнными понятиями. Жизнь, яркость, силу, смысл, дух — должен из-за них добыть сам читатель. Он должен воссоздать в себе созданное автором...»

«Истинное чтение есть своего рода художественное ясновиденье» («Я вглядываюсь в жизнь». М.: «Афон», 2000).

Надеюсь, большинство моих читателей не столько осмыслили, сколько поняли, приняли в дар сразу видимый, достаточно точный, верный, одушевлённый, одухотворённый образ

неистинного, частичного, разбитого на части и разбивающего нас на части чтения и чтения истинного, объединяющего наши ощущения, чувства, влечения, память, мысли, волю в цельные и целящие образы, образы, делающие нас самими собой, но и нашими... Людьми нашего языка, нашей культуры, нашего общества... Людьми И.А. Ильина. Ему родными. Его родственниками... Мы не пассивно продумали его слова, а воссоздали для себя, в себе, созданное автором. И пережили не какое-то мистическое состояние, а реальное, полезное, изменяющее нас ясновиденье и у-своили его. И почувствовали душевную теплоту целостности и позволяющую про-зревать духовность. И не только нашего уже автора, его образов, его, как часть моего Я.

Я, Мы не стали частью Ивана Александровича, мы приобрели часть, благодаря которой стали цельнее, целее. Ибо эта «часть» для себя, в себе, для других — целая. И эту цельность распространяет, дарит, действует, благодействует, добродетельствует...

Как с помощью чтения этим может заняться любой психотерапевт и даже сам пациент? Образно это можно себе представить уже знакомой нам системой афоризмов: буква мертвит — слово живит (потому что слово — уже единство букв, оно уже образ...). Книга мертвит — вера живит (книга мертвит, если она на первом месте, впереди человека, если человек становится «книжником», «фарисеем», человеком, для которого Книга становится законом). Лучше один раз прочитать, чем сто раз подумать. Лучше один раз прочитать творца, чем сто раз — информатора. Лучше один раз прочитать для дела, чем сто раз — для знания. Лучше один раз прочитать для другого, чем сто раз — для себя. Лучше один раз прочитать для души, с душой, чем сто раз — бездуховно. Лучше один раз написать, чем сто раз — прочитать.

Истина — выражение того, что есть, а не сама реальность. Истина — не слова, а действие. Истина и реальность только раз в истории сочетались полностью — в Христе.

Но как образы, образы чтения, образы литературы, ещё точнее — словесности — делать целебными, действенными? В написанной в свое время главе о библиотерапии в «Руководстве по психотерапии» я изложил это достаточно по-книжному, систематически. Сейчас хочется поделиться деланием, в основном душевным и духовным. Это можно сделать, как я уже делал, через основные понятия, сущностные явления в БТ: Слово, Словесность, Речь, Книга, Творчество. «Ключевые», «стволовые» слова, те немногие слова, которыми мир и человек держатся... (Достаточный список таких слов, слов-образов, слов, которые были в самом начале, рядом с тем Словом, которое было у Бога, которыми Он говорил с Адамом и Евой, слов, корни которых идут из той глубины веков, я надеюсь привести в конце.)

В чтении таких слов может быть очень немного. Но они необходимы. Часто именно с них начинается целение, цельность, полнота, единство в ощущениях, чувствах, мыслях, желаниях, в душе. На этих словах-сущностях пациенту необходимо остановиться, как у церковной стены, у церковного порога. Часто без помощника, психотерапевта человек этого сделать не в состоянии. По-быть у этого слова. Побыть с этим словом. По-жить с этим словом... «От рассвета до заката...»

Как в ИТВ, например, мы жили со словом «с-ума-сшествие». Тоже не в одиночестве, а с автором слова, мысли... Как сейчас может остановиться, побыть, пожить со словом «книга». Первая книга, Главная книга, Мать всех книг — Библия. Она веками жила устно. Существовала в устах, её пересказывавших. В «живом виде»... Даёт нам возможность жить не от рождения до смерти, а от Адама до Страшного суда... Это такая Книга...

Вспоминается слышанная когда-то история. Св. Иоанна Кронштадтского на одной из проповедей упрекнули за то, что он верит, что кит проглотил Иону, хотя науке известно, что у китов очень узкое горло, и они питаются только планктоном... Говорят, он сказал: «Знаете, Библия такая книга, что если бы там было написано, что Иона проглотил кита, то я бы не усомнился!» Немало книг, глав в книгах могут в некоторых обстоятельствах обладать таким же воздействием на человека.

Трудно удержаться и не вспомнить знаменитое: в русскую поэзию можно войти двумя строчками. И трудно не вспомнить такие две строчки, например, у Бориса Слуцкого:

Я был, я жил на той войне.
Теперь война живёт во мне.

На каких книгах чаще всего в последнее время я останавливаюсь со своими больными, чтобы отрезвить, одушевить, одухотворить пациента «последних времён»? Выбирать из всего моего сорокалетнего библиорецептариума с двадцатью разделами и более чем двумястами лечебных книг нелегко. Даже если забыть о классификации литературы, классификации личностей, классификации периодов жизни, классификации болезней.

В кратком библиорецептариуме, пожалуй, останутся пять разделов: медицинский, специально-психотерапевтический, научно-популярный психотерапевтический, религиозный и философский.

Медицинская литература

Традиционно на первом месте. Ни в чём сейчас так не нуждается пациент, как в отрезвляющем сознании.

Книги перечисляются по частоте выдачи «рецептов», что не совсем соответствует «качеству и упаковке» «лекарства».

А. Кемпински. Психопатология неврозов.
П.Б. Ганнушкин. Избранное (глава «Клиника психопатий»).
Э. Кречмер. Об истерии.
 Сто лучших и сто худших лекарств.
Ф. Тори. Шизофрения.
Д. Хелл, М. Фишер. Ландшафт депрессии.

Специальная психотерапевтическая литература

В. Франкл. Человек в поисках смысла (особенно глава «Психолог в концентрационном лагере»).
К. Витакер. Танцы с семьёй.
Л. Рейнхард. Трансформация.
К.-Г. Юнг. Шизофрения.
Митрополит Иерофей (Влахос). Православная психотерапия.

Научно-популярная психотерапия

Эв. Шостром. Антикарнеги.
Л. Бассет. Только без паники.
Э. Фромм. Искусство любви.
Л. Кутленд. Свобода от бутылки.
Дж. Джемс. Жало критики.

М. Мольц. Я есть Я.
Исцеление души.

Религиозная литература

Митрополит Антоний Сурожский. Человек перед Богом.
Митрополит Антоний Сурожский. Учитесь молиться.
Митрополит Антоний Сурожский. О покаянии. Проповеди.
Архиепископ Иоанн Сан-Францисский. Апокалипсис мелкого греха.
Д. Авдеев. Причины психических заболеваний.
Игумен Евмений. Духовность как ответственность.
К. Ирм. Умеем ли мы слушать и помогать.
Эр. Эвальдс. Душепопечительство.

Философская литература

И. Ильин. Собр. соч. в 10 (20) тт. (особенно годны к БТ 3 и 8 тт.).
Я вглядываюсь в жизнь (отдельные выпуски).
С. Франк. Русское мировоззрение (особенно эффективные в БТ «Смысл жизни», «Абсолютное», «Ересь утопизма», «Духовные основы общества»).
М. Меньшиков. Письма к ближним. Выше свободы.
В. Розанов. Собрание сочинений.
Г. Красников. Роковая зацепка за жизнь.
В. Бондаренко. Серебряный век простонародья.

Пациенту для исцеления иногда достаточно в БТ «двух слов», «двух строчек», двух текстов, двух книг. Но они должны стать для него больше, чем знанием, информацией. Пациент должен «побыть, пожить на той войне», у тех сущностей, чтобы они стали жить в нём, объединяя его с собой, с ним самим. Найти эти «две строчки», помочь побыть, пожить с ними, побыть по-средником — дело, деятельность психотерапевта. Учитывая общий опыт, собственную душевность и духовность, психотерапевту нередко тоже не так много для этого надо. По моему опыту, нередко достаточно двух первых книг из

каждого жанра вышеприведённой библиоаптеки. Конечно, «двух строчек» тут не хватит: слишком разные пациенты, слишком много разных трудностей у них. И слова, и строки, и тексты психотерапевт должен предложить им на выбор.

И, как в каждой главе, поделюсь с коллегами образом одного библиотерапевтического дела. Естественно, по существу нашей основной темы дело будет связано с верой.

Р., 35 лет, экономист по образованию, управляющий компанией, семейный. До недавнего времени во всех областях жизни успешный, даже очень успешный человек. Обратился в основном с семейными трудностями. Нет реальной радости общения с женой, дочкой (8 лет)... За этим выявляется общее неверие в себя, в своё будущее... Всё это подтверждается его образом жизни. Раз в два-три года бросает успешное, прибыльное дело... Заводит новое, успешное, прибыльное... Боится завести ещё двух детей, хотя очень хотел бы... Жена, дочка предъявляют ему претензии типа: ты для всех есть, но не для нас... «А я для них всё делаю!..»

При специальном обследовании: вера в Бога — абстрактная. «Знаю, что он есть, но это на меня не влияет...» Из десятка книг, которые повлияли на его жизнь, нет ни одной сколь-либо религиозной... Опора в жизни — на свои выдающиеся способности «с первого класса»: память, ум, неуёмная энергия, приличная внешность...

Диагноз: циклоидная, акцентуированная личность. Гиперкомпенсация. Дезадаптация.

Первые индивидуальные, тренажные задания: пожаловаться на неудачи, разочарования, побыть самим собой... Выполняет замечательно, удивляет многих, но не «от себя самого» делает. От групповой работы отказывается.

Из книги «Исцеление Души» ему даётся текст «Вера». «Мы сильной породы. Если бы это было не так, нас бы не было сегодня... Мы осчастливлены разумом и духом, каких нет больше ни у кого.

И в тяжёлых, безвыходных, казалось бы, ситуациях нас спасает вера, почти божественная вера.

В приёмной Института физиотерапии и реабилитации есть прикреплённая к стене бронзовая пластина. В течение нескольких месяцев два или три раза в неделю я являлся в институт для лечения и проходил мимо неё.

Мне никогда не приходило в голову повернуться и прочитать выбитые на ней слова, сказанные неизвестным солдатом конфедерации. Но однажды я это сделал. Я прочитал их один раз, затем перечёл снова. Когда я закончил читать второй раз, я едва не

взорвался — нет, не от отчаянья! Меня охватило такое волнение, что я вынужден был покрепче ухватиться за подлокотники моей инвалидной коляски.

Хочу поделиться с вами прочитанным.

Символ веры для тех, кто страдал

Я просил у Господа сил, чтобы я мог совершенствоваться.
Он сделал меня слабым, чтобы я научился смиренно повиноваться.
Я просил здоровья, чтобы я мог творить великие дела.
Он дал мне физическую немощь, чтобы я радовался, делая самые простые вещи.
Я просил богатства, чтобы быть счастливым.
Он дал мне бедность, чтобы я стал мудрым.
Я просил власти, чтобы я мог услышать хвалу людей.
Он дал мне слабость, чтобы я почувствовал потребность в Боге.
Я просил всего, что позволит мне наслаждаться жизнью.
Он дал мне жизнь, чтобы я мог наслаждаться всем.
Я не получил ничего из того, что просил, но получил всё, на что надеялся.
Почти вопреки самому себе мои невысказанные молитвы были услышаны.
Среди людей я облагодетельствован больше, чем кто-либо другой».
Рой Кампанелла

Этот текст, как и в большинстве случаев, пациент читал дома. Как это нередко бывает, перед чтением не было никаких за-даний.

Я только высказал надежду, что из этого лечебного чтения он не должен ничего узнать, но может получить. Может столько получить, что «будет вынужден покрепче ухватиться за подлокотники» своей интеллектуальной «инвалидной коляски» и захочет «поделиться» полученным...

Встретил я пациента, на всякий случай, словами, определяющими пространство нашего с ним сегодняшнего события: «Что получили? Какая польза от пребывания в «Институте физиотерапии и реабилитации»? Что с Вашей Верой?..»

Некоторые его слова, предложения, «которые имели, имеют и будут иметь последствия»: «Как Вы мне когда-то говорили: Вера есть убеждённость в вещах невидимых и получение ожидаемого... Я избегал бед... И у меня почти нет убеждений... Я знал только видимое... Я ожидал и до сих пор ожидаю не того... Я никогда не просил. Ни у Бога, ни у судьбы, ни у людей... Я добивался... Мне не надо «всё для них делать»... Мне надо слабости... Мне лучше иметь малую, очень конкретную (определённую) веру, чем очень большую, неопределённую энергию... Мне не нужны успехи... Они могут быть... Но я в них не нуждаюсь... Не надо мне нужды такой...»

Конечно, такие результаты от БТ редки. Очень уж способный, талантливый и выстрадавший своё пациент.

Но вот и моя слабость — поделиться успехом.